



あわせ
健康ババ 245号
令和6年3月
おかけさまで20周年
ありがとうございます
みなさまに支えられたい
そしてこれからも目標50号



みひさまこんにちは。弥生3月24日祭り、卒業式、旅立ちの季節です。お元気ですか「継続は力なり」ノーベル生理学・医学賞に、新型コロナウイルスワクチンの開発に道を開いた2人の研究者が選ばれた記事を読み、冷戦時代のハンカリーに生れ、学生時代から一途に研究を続け、決意と覚悟で疫来し、幾多の困難と苦難を乗り越えてこられた精神力に感銘を受けました。

素晴らしい功績を収めた方に共通しているのは「継続する事」そして高い目標に向かておきめずに創意工夫をされている事だと思います。私は年齢と共に体力が低下し、それに比して例え気力も衰えると感じ、20年前の創業時から自転車での絵手紙配達をし、1年前からはランニングばかり配達をしています。ハーフマソンに参加しましたが、高い目標を立てて速く走るためのトレーニングを積んだわけでもありません。しかし、続けていることで多少は頑張る力を持てているのかなと思います。私の小学校の卒業アルバムの座右の銘に、尊敬する父から教えられた「継続は力なり」の言葉を書いたのを時々思い出しながら、何歳まで出来るかわかりませんが、体力と気力が続く限り、絵手紙を配達して走り続けたいと思います。2月に57才になりました。60才の定年を意図する年齢になりましたが、我家は5人目が中学2年生なので、まだまだ子育ては続きます。生涯現役を目指してゆきたいと思っています。人はそれぞれ人生の道がありますか、元気で生きてゆくには「次」があると思える事が大切だと思います。学生なら卒業して次の学校へ、社会人なら次の年度へ、退職後の人は次の明日へ。いのちが続くかぎり「次」はあるし、未来への希望が生まれます。大丈夫、あなたには「次」の何かに向かて進んでいるから、もう自分に言いかけなから春をすこやかに、おだやかに、おすこし下、ませ。今日もどうぞお元気で!!

「絶望の中にある人生の活路」…長い人生の中には「希望」や「夢」を思い描けるときもあれば、そうでないときもたくさんあります。文学紹介者の頭木弘樹さんは難病で13年間苦しみ、その時出逢った文学に支えられ救われたと言います。「人間は右肩上がりで成長し続けるもの、一直線に成長しなければいけないものだという価値観でいると、むしろどんどん辛くなっていつて起き上がれなくなってしまいう時もあるものです。逆に倒れたままに居る期間も人生には必要なんだという心境になれば、苦しさは減るものです。チェコの文学者フランツ・カフカのこんな言葉を残しています。”将来に向かって歩くことは、僕にはできません。将来に向かってつまづくこと、これはできます。いちばんうまくできるのは、倒れたままに居ることです。生きることは、たえずわき道にそれていくことだ。本当はどこにむかうはずだったのか、振り返ってみることさえ許されない”たとえ倒れ成長しない自分でも、そのまま愛し認めることが大切な時代かもしれません。

足も体も元気であるための大切な要素「足の握力」

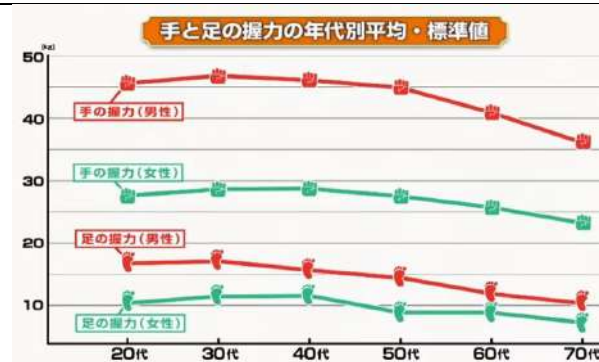
2000人測定！足の握力に大注目！足の握力とは、足指を曲げたときに発揮する力。およそ2,000人の足の握力調査の結果、男性の標準値は15kg前後、女性の標準値は10kg前後であることが判明。最新研究によると、足の握力が強いとねんざの予防やバランス能力の向上、歩行速度の上昇など、さまざまな効果を得られることが分かってきました。足の握力と転倒の意外な関係！

健康な高齢者を1年間追跡調査した研究によると、転倒した人は、しなかった人に比べて平均20%足の握力が弱いことが判明。足の握力の強さには、体重や土踏まずの高さなどが関連していることが分かっていますが、最も強く影響を与えている要素が、「足指の可動性」です。

足の握力を鍛えるグーパー体操

- 1、イスに座り、かかとを地面に付け、足先を少し上げる。
- 2、ゆっくり足指を閉じる動きと広げる動きを繰り返す。
毎日最低15回続けると効果あり。

- 3、回数をこなすのが目的ではなく、ゆっくり意識しながら足指を動かすのが重要。



お顔の乾燥・肌荒れ・老化が気になる肌に！バリア機能を一気に整えて悩みにアプローチ

お肌の役割「保護機能」や「保湿機能」は肌表面のバリア層が担っています。**MIREY ビオセラ美容液** バリア層が不足している肌は、老化・乾燥・肌荒れ・シミ・しわとして表れます。30ml 9,680円
ビオセラエッセンスは、人のバリア層との親和性に優れたウマ由来のセラミド。お手入れの一番初めに使用いただくとその後お使いになる化粧品成分の浸透性がアップするだけでなくトラブルの要因となる外的刺激から守れる強くてキレイな「美強肌」へと導きます。



一度で柔らかく滑らかな潤い肌に！



↑ 30ml と 45ml

ご使用方法・洗顔後、お手入れの一番初めにご使用ください。スポイト1回分を手に取り優しく肌に塗布。
春の記念キャンペーン！50%増量の45ml(14,520円)を価格そのまま9,680円！（一人一本限り）
3月中にセラミドが体感できるお顔整体(全体のオプションとして)を1,000円でさせていただきます。

頭のピリピリとした痛み、認知症になったかのような状態が改善しました。 Sさん 72才 女性
コロナワクチンの7回目を打った後、全身が痛くなり、特に頭がピリピリして触れないほど辛くなりました。頭がボーっとして、とるもの手につかずの状態になってしまい、ごはんを炊くことすらままならなくなりました。



親戚からはボケちゃだめだ！と言われ、どうしたらいいか分からなくなりました。テレビで、頭のマッサージがいいというのを見たので、やってみようと思い、ちょうど縁さんから購入した、クリームシャンプーで頭皮マッサージの事を思い出し、早速、やってみました。ピリピリ感で触るのも嫌でしたが、なぜか、このシャンプーはスーッと気持ちよく感じました。匂いがいいので気持ちも癒されました。昼間、頭にシャンプーを付けてマッサージし、そのまま頭皮になじませて、夕方洗い流す事を1週間続けました。

あれだけ辛かったピリピリ感が全くなり、頭がすっきりして、認知のような症状もすっかり改善しました。高価なシャンプーですが、私にとって大変価値のあるものになりました。これからも愛用したいと思います。



たった5日間、シャンプーするだけで実感。気づきにくい頭のコリ、気になるお顔のむくみ、たるみに。

頭のコリを酸素でゆるめる。ダメージや乾燥の原因となる洗浄成分を完全に排除したシャンプーです。美容成分(コメ油)により汚れを浮かせてしっかりと落とします。さらに、シャンプー・コンディショナー・トリートメントを補完するのでコスト面でも安心です。10種のハーブ3種的美髪成分(セラミド・ケラチン・タンパク質)酸素オイルクリームシャンプー400ml 定価14,300円を10%引き12,870円でご提供中！

サンプルボトルがごさいます。5ml入り 500円 使い方動画・解説がついてます。是非ご体験ください。

ダイエット目的の糖質制限は、脳のエネルギーの欠乏になり、頭痛、眠気、めまい、だるさ、イライラ、思考力や血糖値が低下しやすくなります。結果、エネルギー源として筋肉が壊されてしまいます。結局は逆に痩せにくくなりリバウンドしやすくなります。腸を元気にし、ダイエットと花粉症予防改善のために、糖質のごはんに麦を入れたり、魚や大豆製品などのたんぱく質(筋肉の原料)をしっかり摂取しましょう！

日常食にぜひ、国産の丸麦を！食物繊維の量は、大麦がお米の20倍・小麦の5倍あります。

<効果的な食べ方>お米の2~3割程の麦を混ぜて食べると良いです。

お米2合(300g)の水加減に、60~90gの麦を入れて、麦の倍(120~180cc)の水を足す
佐賀県産大麦 α化で給水が良く、虫もわきにくく、保存性が良くなっています！



1kg 500円

①麦ごはんで糖尿病の数値が良くなりました。

Sさん 72才 女性

7年ほど糖尿病を患っていました。薬でも、なかなか血糖値が下がりにくくなり困っていました。出来るだけ薬に頼らずに、改善させたいと思っていました。

縁さんで、麦ごはんがよいと教えられ、早速、お米より少し多いくらいの麦を入れて、食べ始めました。半年ほど続けたところ、検査でとても値が良くなりました。



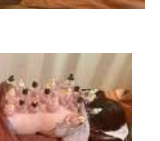
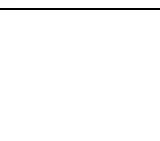
空腹時血糖値が120以上あったのが65まで減り、医師から褒められました。とっても嬉しかったです。

麦ごはん以外は変えた事柄がなかったので、そのおかげだと思っています。

これからも、麦ごはんを続けたいと思います。きにくい



2月度の能登半島地震への募金のご報告とお礼
 1月4日より待合室に募金箱を設置させていただきました。
 たくさんのご協力をありがとうございました。
 2月27日現在の募金金額 **52,337円**(1月との合計 **107,194円**)
 福島から応援する会さんを通じて被災地に **52,337円**お届けします。
 被災地の方々に、少しでも希望と安心が届きますように！
 また、絵手紙募金として **5,000円**をルワンダに送金させていただきました。



LINE から、整体院 縁のご予約（前日まで）ができます。ぜひ、お友だち申請お願いいたします
 楽しい絵手紙・ストレッチ動画・ニュースなどもお届けします QRコードを読み込んでください。

- ・ Facebook（松井国彦で検索）
- ・ インスタグラム（ETEGAMI.ENNで検索）
- ・ YouTube（国彦&えりで検索）

Facebook ↓ インスタグラム ↓ LINE の QR コード →



- <おもしろサラ川より> ・へそくりを 内部告発 する息子 ・温暖化 おなかの肉は 段々化
- ・ 原油高 この日のために 脂肪ため
 - ・ 物価高見ざる買わざる店行かず
 - ・ わが家でも『アレ』で通じる老い二人
 - ・ ウイルスも 上司の指示も 変異する
 - ・ 高いたかーい子どもに嘆く物価高
 - ・ 業界のアレを目指せと我が上司
 - ・ オンライン 不利になるたび オフライン
 - ・ 医者に行く 換気良すぎて 風邪を引く

整体院 縁のご案内

住所 福島市野田町1-7-28 電話番号 024-534-0635 定休日 日曜日・祝日

営業時間 AM9:00~12:00 14:00~19:00(最終受付 18:00)

<院長 松井国彦… 明治大学工学部卒。絵手紙作家(5000枚に挑戦中)>

<副院長 松井知美…管理栄養士 背骨コンディショニングインストラクター>



↑ 酸素オイル



- ① **整体**… ソフトな刺激で、心と体のバランスを整えます。
- ② **リンパマッサージ**…老廃物・免疫物質を運ぶリンパ液の流れを良くします。
酸素が高濃度に含まれた酸素オイルを使用します。(右画像参照)
- ③ **気導術**… 全身の氣の流れを整え、自然治癒力を高めます。
- ④ **カップング(吸い玉)ツボ療法**。ツボにカップを当て真空にし、血行を改善します。➡

料金 初診料 1,000円 (前回より1年以上経過しますと再度必要になります)

- | | |
|--|-----------------------|
| ① 整体 | 5,000円 (高校生以下 4,000円) |
| ② 整体+リンパマッサージ(10分) | 6,000円 |
| ③ 整体+ 頭蓋調整(脳スッキリ症状改善)または
足部調整(ラベンダージェルを用いた膝下調整) | 6,000円 |
| ④ 整体+ 頭蓋調整と足部調整 | 7,000円 |
| ⑤ 整体+全身リンパマッサージ+頭蓋調整 | 10,000円 |
| ⑥ 妊婦整体(妊娠4か月以降臨月まで) | 6,000円 |



<女性による女性専用コース>

- ⑦ 副院長によるリンパ整体 5,000円
- ⑧ 整美顔マッサージ 5,000円



特別コース からだの内側から美しくなる!...経絡(ツボの道)をケアして、気・血・水の
 乱れを整え、内臓を活性化する。からだの治癒力を取り戻す。 **お顔ケアとセットで 8,800円**